6.027 Hovädzia pečienka cigánska
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	1,50	1,27	1,70	1,44	2,00	1,70	2,20	1,87
zelenina koreňová	2,00	1,60	3,00	2,40	3,40	2,72	4.00	3.20
uhorky sterilizované b. n.	0,80	0,72	1,00	0,90	1,20	1,08	1,30	1,17
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	92		118		143		170	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	58		78		97		118	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy s hmotnosťou cca 1 kg, ktoré osolíme, okoreníme a opečieme na oleji. Opečené vyberieme. Vo výpeku opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu a očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, pridáme opečené mäso, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou. Sterilizované uhorky pokrájame, podusíme na slanine, pridáme do šťavy a ešte 20 minút varíme.
Príloha: zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	Tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	449	108	12,3	4,1	1,8	4,6	1,0	21,5	1,5	0,09	0,0	0,1	6,1	0,3

			5							0				
B	622	149	14,77	7,1	2,5	5,8	1,3	28,9	1,8	0,134	0,1	0,1	8,5	0,4
C	751	180	17,01	8,9	3,1	7,1	1,6	34,2	2,1	0,152	0,1	0,1	9,8	0,4
D	917	220	19,26	11,6	4,3	8,5	1,8	39,9	2,4	0,178	0,1	0,2	11,3	0,5